

市民文化ホールの主催事業案内

お問合せ先 / 帯広市民文化ホール TEL0155-23-8111

📅 開催日 🕒 開催時間 💎 入場料 🏟️ 会場

● 公 演

第41回おびひろ市民芸術祭 📅 4月28日(木)～5月17日(火)

🎭 公演によって異なる 🏟️ 大小ホール他 💎 無料

オフィス300「私の恋人 beyond」 📅 7月24日(日) 🏟️ 大ホール

🕒 開場13:15 開演14:00 💎 一般 7,000円(前売) ペア券 13,000円(前売)

春風亭一之輔のドッサリまわるぜ2022

📅 8月5日(金) 🕒 開場17:45 開演18:30 🏟️ 小ホール 💎 3,700円

キエフ・バレエ・ガラ 2022

📅 8月8日(月) 🕒 開場13:15 開演14:00 🏟️ 大ホール 💎 6,500円

劇団かかし座「オズの魔法使い」

📅 9月4日(日) 🕒 開場13:00 開演14:00 🏟️ 大ホール 💎 未定

第33回親と子のわくわく音楽会

📅 9月11日(日) 🕒 開場13:15 開演14:30 🏟️ 大ホール 💎 無料

それいけ!アンパンマンミュージカル 📅 9月19日(月・祝) 🏟️ 大ホール

🕒 [午前]開演11:30 [午後]開演14:30 💎 前売3,000円、当日3,300円

帯広市小中学生のための札幌コンサート <小学4年生～中学3年生対象>

📅 10月6日(木) 🕒 午前午後2回公演 🏟️ 大ホール 関係者のみ

ティータイムコンサートvol.4 ～フンコインで楽しむ午後のひととき～

📅 10月予定 🕒 開場13:00 開演14:00 🏟️ 小ホール 💎 500円

世界的テノール歌手ロベール・ヒロンを迎えて

～ピアニスト久世香澄～ 帯広市民オペラの会演奏会

📅 11月13日(日) 🕒 開場13:15 開演14:00 🏟️ 大ホール 💎 未定

高嶋ちさ子12人のヴァイオリニストコンサートツアー2022 🏟️ 大ホール

📅 11月23日(水・祝) 🕒 開場13:30 開演14:30 💎 前売6,800円、当日7,300円

第5回帯広市民バレエ「眠れる森の美女」全3幕

📅 1月22日(日) 🕒 開場13:00 開演14:00 🏟️ 大ホール

💎 S席 4,500円 A席 3,500円 B席 3,000円

幼児向けのプチコンサート-楽しいおやこあそび-

📅 2月26日(日) 🕒 開場10:00 開演10:30 🏟️ 大ホール舞台上 💎 1家族 500円

第5回帯広少年少女合唱祭記念演奏会

📅 3月12日(日) 🕒 開場13:30 開演14:00 🏟️ 大ホール 💎 500円

ロビーコンサート 📅 未定 / 年間2～3回実施予定 🏟️ 未定 エントランスホール 💎 無料

● 講 座

大ホールでスタインウェイを弾いてみよう

📅 4月17日(日)以降 / 毎月開催予定 🕒 10:00～19:50 🏟️ 大ホール 💎 1組500円

フルコンサートピアノ弾き比べ体験会 ※18歳以上対象

📅 未定 / 6月、10月実施予定 🕒 13:00～20:50 🏟️ 大ホール 💎 1組1,500円

帯広市民文化ホールセミナー「舞台技術講習会」

📅 8月17日(水) 🕒 未定 🏟️ 大小ホール 💎 500円

帯広市民文化ホールセミナーはじめての舞台体験「冬休み舞台探検」

📅 1月6日(金) 🕒 ①13:30～15:30

②10:00～12:00 ③13:30～15:30

🏟️ 大小ホール 💎 500円 ※小学4年生～中学3年生対象

帯広市民文化ホールセミナー「バックステージツアー」※16歳以上対象

📅 1月6日(金) 🕒 19:00～21:00 🏟️ 大小ホール 💎 500円

*上記の予定は令和4年3月現在のものです。内容等が変更になることもあります。ご了承ください。

動けるカラダを
つくる。
カラダが変わると
キモチも変わる。



帯広の森でのお食事はここで決まり!



おすすめメニュー

平日限定

日替わりセット

(みそラーメンはプラス50円)

750円

○営業時間 / 11時から15時まで(ラストオーダー14時30分)

○定休日 / 毎週火曜日(祝日は営業)、年末年始(12/29～1/3)

お問合せ

帯広の森研修センター

(帯広の森運動公園内)

TEL 0155-48-8048



● ホームページ

帯広市 財団

🔍 検索

帯広市文化スポーツ振興財団は、帯広市内のスポーツ施設・文化施設の指定管理者として施設の管理運営を行うとともに、スポーツ教室や大会などのスポーツイベント、コンサートなどの文化イベントも多数行っています。今後ご利用される皆さまに、今まで以上に満足いただけるサービスの提供を目指してまいります。

一般財団法人

 帯広市文化スポーツ振興財団

帯広市南町南7線56番地7 帯広の森運動公園内

TEL0155-47-3236・FAX0155-47-3296

エクササイズ編

ZAIDANスクール
2022-23

運動

はじめよう!

あなたの探していた
教室がここにある!



一般財団法人

帯広市文化スポーツ振興財団



帯広の森屋内スピードスケート場の教室

教 室			時 期	曜 日	開催時間	回 数	対 象	定員	参加料
ボディメイク	誰でもできる！ 自重で作る 「しなやかボディ」	(1回目)	4月～6月	水	10:00～10:45	各12回	16歳以上の方	各15人	各6,000円
		(2回目)		木	20:00～20:45				
		(3回目)	7月～9月	水	10:00～10:45				
		(4回目)		木	20:00～20:45				
		(5回目)	10月～12月	水	10:00～10:45				
		(6回目)			20:00～20:45				
		(7回目)			10:00～10:45				
		(8回目)			1月～3月				
ヨガ教室	ヨガ	(1回目)	5月～7月	金	19:00～20:00 20:15～21:15	各10回	16歳以上の方	各15人	各5,000円
		(2回目)	8月～10月	火					
		(3回目)	10月～12月	木					
		(4回目)	1月～3月	火					
	ヨガShort		4月～5月	火	19:00～20:00 20:15～21:15	各6回	16歳以上の方	各20人	各3,000円
インボディ	インボディ測定		通年			トレーニング室利用者		500円	
ヨガ教室	筋膜リリースヨガ	(1回目)	6月～7月	火	10:00～11:00	各6回	16歳以上の方	各15人	各3,000円
		(2回目)	8月～9月	金	20:00～21:00				
		(3回目)	11月～12月	火	10:00～11:00				

帯広の森体育館の教室

教 室			時 期	曜 日	開催時間	回 数	対 象	定員	参加料
ヨガ教室	肩こり・腰痛・ 改善ヨガ	(1期)	5月～6月	月	10:30～11:30	各6回	16歳以上の方	各20人	各3,000円
		(2期)	8月～10月						
フットケア	フットケア ～足元から健康になる～	9月	日	10:00～12:00	各1回	50歳以上の方	各20人	無料	
		2月							
エクササイズ教室	エンジョイ! エクササイズ!!	(1回目)	5月～6月	月	12:15～13:00	各8回	16歳以上の方	各35人	各4,000円
		(2回目)	7月～9月						
	50歳からの健康体操		6月～8月	木	11:15～12:15	8回	50歳以上の方	20人	4,000円
	ボディメイク・ エクササイズ	(1期)	5月～6月	木	10:00～11:00	各8回	16歳以上の方	各20人	各4,000円
		(2期)	9月～10月						
背骨体操	背骨 コンディショニング	(1回目)	5月～6月	月	13:15～14:00	各8回	16歳以上の方	各35人	各4,000円
		(2回目)	7月～9月						
ピラティス	からだ回復 ピラティス	(1期)	7月～8月	木	10:00～11:00	各8回	16歳以上の方	各20人	各4,000円
		(2期)	10月～12月						
		(3期)	1月～3月						
ZUMBA（ズンバ）			9月	未定	未定	3回	16歳以上の方	25人	1,500円
やさしい太極拳			6月～7月	月	14:15～15:15	各6回	16歳以上の方	各20人	各3,000円
気功体操～練功十八法～			7月～9月						
ふまねっと&いきいき健康体操教室 ～脳が覚める～			7月～8月	水	10:00～11:30	5回	16歳以上の方	20人	1,500円

帯広の森市民プールの教室

教 室			時 期	曜 日	開催時間	回 数	対 象	定員	参加料
ピラティス教室	ピラティス	(1回目)	4月～6月	水	10:00～10:50	各8回	16歳以上の方	各20人	各4,000円
		(2回目)	6月～7月		20:00～20:50				
		(3回目)	10月～11月	月	20:00～20:50				
		(4回目)	2月～3月	木	10:00～10:50				
	ままびらていす	(1回目)	6月～7月	木	10:00～10:50	各6回	3か月(首が曲っている～歩きだす前)の乳幼児と保護者	各10組	各3,000円
		(2回目)	8月～9月						
ヨガ教室	体が硬い人向けヨガ	(1回目)	4月～6月	金	10:00～10:50	各8回	16歳以上の方	各20人	各4,000円
		(2回目)	8月～9月						
運動機能活性教室	ストレッチポールで姿勢改善教室	(1回目)	4月～5月	木	10:00～10:50	各6回	16歳以上の方	各10人	各3,000円
		(2回目)	8月～9月		20:00～20:50				
		(3回目)	10月～11月	月	10:00～10:50				
	体の体操・頭の体操～シナプソロジー～		7月～8月	水	9:00～9:50	6回	50歳以上の方	10人	3,000円
	フレイルプログラム(ワンコイン)		10月	月	10:00～10:50 13:00～13:50	各1回	50歳以上の方	各10人	500円/回
	エクササイズ教室	姿勢がきれいになる教室	(1回目)	5月～7月	木	13:00～13:50	各8回	16歳以上の方	各20人
(2回目)			9月～10月						
とんでけ脂肪(陸Ver)		(1回目)	8月～10月	水	19:00～19:50	各6回	16歳以上の方	各10人	各3,000円
		(2回目)	10月～11月						

帯広の森研修センターの教室

教 室		時 期	曜 日	開催時間	回数	対 象	定員	参加料
体幹美人エクササイズ		(1回目)	7月～8月	未定	20:00～20:45	各6回	16歳以上の女性	各20人 各4,000円
		(2回目)	1月～2月					

スポーツ指導員を派遣いたします!!

出前講座事業

バルシューレ・ヨガ・ピラティス
軽運動

(とびばこ、なわとび、マット運動等)
リズムトレーニング など

指導員派遣事業

水泳教室指導 など In Body測定による指導 など

体力測定・体成分サポート事業

～私たちが地域のスポーツ・健康づくりをサポートいたします～

上記は指導料等
経費がかかります。

これら以外のスポーツ指導においても積極的に実施を考えておりますので、用具がない場合でも
お気軽にお問い合わせください。

開催実績

大樹町教育委員会主催水泳教室指導(大樹町B&G海洋センタープール) 水泳指導
大樹町少年団様水泳指導(大樹町B&G海洋センタープール) 水泳指導
北見水泳競技者様水泳指導(帯広の森市民プール)水泳指導
水中散策鯛サークル水泳指導(帯広の森市民プール) 水泳指導
みんなで楽しくリトミック! (帯広市市民活動交流センター・藤原)幼児対象運動能力開発